

Was tut Helsana gegen Corona? So engagieren wir uns gemeinsam mit dem Roten Kreuz > S. 8

Wie verbringen Sie den Sommer? Vier Hobbysportler zeigen ihre liebsten Outdoor-Aktivitäten

Welche Wirkung hat Yoga? Wissenswertes und Tipps zur meditativen Sportart > S. 18

Kennen Sie den Trail Dei Thun? Nicole Wyss nimmt Sie mit auf ihre Hausstrecke

«Aktuell» ist das Magazin für die Versicherten von Helsana. Erscheint viermal jährlich. E-Paper: www.helsana.ch/kundenmagazin-aktuell; Verlag: Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Aktuell»/«Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch; Gesamtverantwortung: Claudia Wyss, Carmen Schmidli; Redaktionsleitung: Gabriela Braun; Textchefin: Daniela Diener; Redaktion: Christian Benz, Lara Brunner, Daniela Diener, Nicole Koch, Daniela Schori; Realisation: Helsana; Konzept und Gestaltung: Raffinerie AG, Zürich; Übersetzung und Korrektorat: Supertext AG; Druck: Stämpfli AG, Bern; Adressänderungen: Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere Exemplare erhalten, melden Sie dies bitte dem Kundendienst, 0844 80 81 82 oder www.helsana.ch/kontakt. Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab. Bildnachweis: Roland Tännler: Cover, S. 10-12, 14-16; Anita Allemann: S. 5; Raffinerie: S. 6, 9; Thomas Suhner: S. 8-9; Mockup Graphics: S. 13; Stocksy: S. 13; Shutterstock: S. 13; Thomas Fryscak: S. 17; Unsplash/Victor Freitas: S. 18; Gian Paul Lozza: S. 20-21; Philip Frowein: S. 23 © Helsana, 2020. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.



Editorial



Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

In den letzten Wochen nahm die Zahl der Corona-Infizierten laufend ab. Darüber sind auch wir sehr froh. In vielen Spitälern ging es zur Zeit des Peaks aber hektisch zu und her. Mehr dazu erzählt Ihnen eine Notfallärztin

auf Seite 22. Auch ausserhalb der Spitäler leisteten unzählige Berufsleute und Freiwillige vollen Einsatz. Beispielhaft dafür steht die Geschichte einer Helsana-Mitarbeiterin auf Seite 8. Sie ist eine der Freiwilligen, mit denen wir – zusätzlich zu unserer Corona-Spende – das Rote Kreuz unterstützen.

Viele Branchen leiden weiterhin stark unter der Krise – insbesondere der Tourismus. Es müssen nicht immer Partynächte in Valencia, Camping an der Côte d'Azur oder Badeurlaub an der Adria sein. Denn auch in der Schweiz lässt sich die warme Jahreszeit wunderbar geniessen. Ab Seite 10 zeigen wir Ihnen wie.

Ich wünsche Ihnen einen prachtvollen Sommer!

lhr

CEO Helsana

Mit Bestnoten ausgezeichnet.









Wir sind für Sie da 24-Std.-Notrufzentrale +41 58 340 16 11

> Kundenservice 0844 80 81 82

Versand 0844 80 81 82

Neuer Trail im Napfgebiet



Wyssachen im Oberaargau bietet Natur und Ruhe à discrétion. Der neue Helsana-Trail im Napfgebiet verbindet die schönsten Wege und Plätze.

Die hügelige Landschaft am Fusse des Napf ist wie gemacht für Jogger, Wanderer und Spaziergänger. Der Helsana-Trail bietet drei abwechslungsreiche Rundstrecken. Er führt über Feldwege, durch lichten Wald, über Bergrücken und entlang sanfter Hügel. Unterwegs lässt sich Energie tanken: Es gibt Restaurants, Glace vom Bauernhof, eine Grillstelle und einen Dorfladen mit lokalen Käsespezialitäten. Der kürzeste Trail ist ideal für eine gemütliche Laufrunde am Feierabend oder einen Spaziergang mit der Familie. Die mittlere Rundstrecke misst knapp acht Kilometer und führt durch einen neu erschlossenen, wildromantischen Waldabschnitt. Die längste Runde misst fast 12 Kilometer und 470 Höhenmeter und belohnt einen mit einem fantastischen Ausblick auf die Jurahöhen und die Berner Alpen.

Details zu den Strecken und Attraktionen finden Sie online und in der Helsana Trails App:

helsana.ch/trails

10 Tipps für vitaminreiche Ernährung

Garen zerstört die Vitamine.

- Dist und Gemüse sollten frisch aussehen. Wählen Sie sonst lieber Tiefkühlprodukte.
- 2 Lagern
 Packen Sie Salate und Gemüse
 gut ein und lagern Sie sie
 im Kühlschrank oder im Keller.
- Waschen
 Waschen Sie Gemüse, Obst
 und Salate nur kurz und nicht
 unter fliessendem Wasser.
- Zubereiten
 Zerkleinerte Lebensmittel gut
 zudecken. So schützen Sie ihre
 Vitamine vor Licht und Luft.

- Garen

 Kochen Sie mit möglichst

 wenig Wasser. Garen Sie das
 Gemüse bissfest. Längeres
- Gerichte sollten Sie sofort geniessen und möglichst nicht warm halten. Kühlen Sie Resten rasch ab und bewahren Sie sie nur kurz im Kühlschrank auf.
- Auswärts essen
 Wählen Sie im Restaurant
 und in der Kantine Gerichte,
 die mindestens zur Hälfte
 aus Früchten, Gemüse und
 Salat bestehen.

- 8 Erreichbarkeit
 Ein Apfel auf dem Pult oder
 im Auto ein paar Dörrfrüchte
 und Nüsse im Rucksack.
 Halten Sie gesunde Snacks
 stets griffbereit.
- 9 Attraktivität Dekorieren Sie Gerichte mit Kräutern und einem Zitronenschnitz. Essen Sie die Deko mit. Sie enthält viele Vitamine.
- Abwechslung
 Gemüse, Obst und Salat
 sollten farbenfroh und
 abwechslungsreich sein.
 Damit decken Sie Ihren
 Bedarf an Nährstoffen am
 besten.

Wie lautet Ihre Frage?



Wir bekommen ein Baby. Mir wurde empfohlen, dass ich es vor der Geburt versichern lasse. Wieso ist das wichtig? Wenn Sie Ihr Baby innert drei Monaten nach Geburt anmelden, beginnt die Deckung der Grundversicherung ab Geburt. Aber Sie können Ihr Kind auch schon vorher anmelden und das Neugeborene damit von der ersten Minute an mit Zusatzversicherungen aus unserem speziellen Baby-Package optimal versichern. Und zwar unkompliziert und ohne Risikoprüfung. Melden Sie das Baby erst nach

der Geburt an, müssen wir für

Zusatzversicherungen eine Risikoprüfung vornehmen. Bei einem bestehenden Leiden riskieren Sie, dass wir eventuell den Antrag ablehnen oder nur mit Vorbehalt annehmen. Reichen Sie deshalb den Antrag noch vor Geburt ein.

Wie lautet Ihre Versicherungsfrage? Melden Sie sich, wir beantworten sie gerne. 0844 80 81 82, Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr.

Cendrim Isufi Kundendienst Worblaufen (BE)

helsana.ch/baby-package

Kundenportal myHelsana

Kennen Sie myHelsana? Mit unserem Kundenportal profitieren Sie von einem digitalen Ordner, dank dem Sie alle Ihre Unterlagen jederzeit im Blick behalten von der Police bis hin zur Leistungsabrechnung. Damit aber nicht genug: Mit der myHelsana App können Sie Ihre Angelegenheiten rund um Ihre Versicherung noch flexibler erledigen. Neu steht Ihnen eine integrierte Scan-Funktion zur Verfügung. Damit können Sie Rechnungen im Nu übermitteln: einfach mit Smartphone oder Tablet fotografieren, versenden, fertig! So sparen Sie Papier. Porto und wertvolle Zeit. Überzeugen Sie sich selbst davon.

helsana.ch/de/myhelsana-app

So wandern Sie sicher

Wichtige Vorbereitung

Informieren Sie sich über die Route und den Schwierigkeitsgrad der Wanderung. Planen Sie Ihre Wanderzeit. Prüfen Sie den Wetterbericht. Packen Sie auch bei sommerlichem Wetter einen Pulli und eine Regenjacke ein. Und nehmen Sie genügend Verpflegung mit.



Pausen und Wasser

Folgen Sie den signalisierten Wegen.
Achten Sie auf die Vorschriften
in Naturschutzgebieten. Machen Sie
regelmässig eine kurze Pause. Trinken
Sie genügend Wasser, auch wenn
Sie noch keinen Durst haben. Kehren
Sie rechtzeitig um, falls sich das Wetter
verschlechtert.

Gut zu wissen Wettbewerb

Erdbeer-Rucola-Salat mit Parmesan



Der perfekte Salat für den Sommer. Wunderbar würzig und knackig. Zubereitung: 5–10 Min.

Für 2 Portionen

- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 40 g Rucola
- 1 EL weisser Balsamico
- 2 EL Parmesan (geraffelt)
- 200 g Erdbeeren
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig

Zubereitung

- 1. Geben Sie den gewaschenen Salat in eine Schüssel.
- 2. Waschen Sie die Erdbeeren. Halbieren Sie sie.
- 3. Verteilen Sie die Erdbeeren mit dem Parmesan über den Salat.
- 4. Verrühren Sie Olivenöl, Balsamico und Honig miteinander.
- Schmecken Sie das Dressing mit Salz und Pfeffer ab und träufeln Sie es über den Salat.

Helsana Coach App

Viele weitere gesunde Rezepte finden Sie in der Helsana Coach App:

helsana.ch/coach



Saugverwirrung – Mal Nuggi, mal Trinkflasche, dann wieder die Brust: Der ständige Wechsel kann Babys verwirren. Für sie ist saugen nicht gleich saugen. So geht etwa das Trinken von der Flasche viel müheloser als von der Brust. Die Folge: Die Kleinen verlieren ihren angeborenen Saugreflex und verweigern die Brust. Stillende Mütter sollten ihren Babys deshalb in den ersten Lebenswochen wenn möglich keine Flasche und keinen Nuggi geben.

Helsana+ App

Wer gesund lebt, vorsorgt und mit Helsana verbunden ist, profitiert. Sammeln Sie Pluspunkte mit unserem Bonusprogramm Helsana+. Sie können jährlich über 300 Franken erhalten und sich damit Ihren persönlichen Wunsch erfüllen. Nebst einer Barauszahlung oder einer Spende können Sie Ihre Pluspunkte neu auch gegen einen attraktiven Gutschein unserer Partner Zalando und Galaxus einlösen.

In diesem Sinne: Auf die Pluspunkte, fertig, los!

helsana.ch/plus



Gewinnen Sie eine Fitnessuhr von Polar



Die Wettbewerbsfrage:

Reduziert man bei Hitze den Trainingspuls um

- A fünf bis zehn Prozent?
- **B** zehn bis zwanzig Prozent?
- © zwanzig bis dreissig Prozent?

Tipp: Die richtige Antwort finden Sie in diesem Magazin.

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie mit etwas Glück die Fitnessuhr Polar Ignite von unserem Helsana+ Partner Polar. Die Uhr mit GPS und Pulsmessung bietet Ihnen eine Übersicht über Ihren Tag und motiviert Sie zu einer gesunden Lebensweise. Senden Sie Ihre Antwort und Ihren Namen an redaktion@helsana.ch oder an Helsana Versicherungen AG, Redaktion Aktuell/Ratgeber, Postfach, 8081 Zürich.

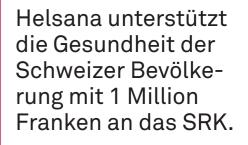
Mehr Infos auf:

polar.com/ch-de/ignite

Wettbewerbsbedingungen:

helsana.ch/aktuell-wettbewerb

Der Wettbewerb im letzten Kundenmagazin
Unser Darm misst maximal 7,5 Meter. Walter Christen,
Markus Vögelin, Sandro Streuli, Angélique Rossier
und Oriana Gremion haben je einen VitaJuicer gewonnen.
Herzlichen Glückwunsch!



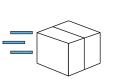
500000 CHF

Für die Mitfinanzierung der Beschaffung von Masken (200000 FFP2-Schutzmasken und 300 000 Hygienemasken)



500 000 CHF

Für vier inländische Unterstützungsangebote des SRK:



Kostenlose Lieferdienste für besonders gefährdete Menschen



Freiwilligeneinsätze von Helsana-Mitarbeitenden mit medizinischem Hintergrund



Koordination und Unterstützung von freiwilligen Helferinnen und Helfern



Finanzielle Unterstützung für Menschen in Not wegen Corona



Im Kampf gegen Corona

Seit Januar ist Helsana stolze Partnerin des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK). Gemeinsam setzen wir uns ein für eine gesunde Schweiz und gegen Corona.

Helsana engagiert sich für das Leben und begleitet ihre Kundinnen und Kunden ein Leben lang. Das SRK schützt das Leben, die Gesundheit und die Würde von Menschen in Not. Nun bündeln wir unsere Kräfte. Aus aktuellem Anlass steht dabei der Kampf gegen Corona an erster Stelle. Helsana beteiligt sich finanziell und personell an Massnahmen des SRK: mit einer Spende in Höhe von 1 Million Schweizer Franken und Freiwilligeneinsätzen von interessierten Mitarbei-

tenden mit medizinischem Hintergrund. Diese Gelegenheit nutzte die Helsana-Mitarbeiterin Corinne Winkelmann: «Für mich war sofort klar, dass ich helfen möchte», sagt sie über ihren Einsatz im Corona-Testzentrum in Bern. An vorderster Front assistierte sie unter anderem bei der Entnahme von Proben und verpackte sie fachgerecht fürs Labor. Sicherheit war dabei oberstes Gebot. Die Mitarbeitenden im Testzentrum entwickelten sich rasch zu einem eingespielten Team, jeder Handgriff sass. Die gute Organisation, die gegenseitige Unterstützung der Helferinnen und Helfer, ihre positive Art im Umgang mit Menschen: Corinne Winkelmann nimmt schöne Eindrücke mit von ihrem Engagement. «Die Mitarbeitenden des SRK fanden, ich könne gut anpacken», sagt sie mit einem Augenzwinkern. Einen Freiwilligeneinsatz beim SRK kann sie allen nur empfehlen.

Erste Hilfe und Betreuung durch Angehörige

Der künftige Fokus der Partnerschaft zwischen Helsana und dem SRK liegt auf den Themen «Erste Hilfe» und «Entlastung in der Angehöri-

rund 600 000 Menschen in der Schweiz einen älteren, kranken oder behinderten Angehörigen in seiner vertrauten Umgebung – oft bis zur Erschöpfung. Diese Betreuenden wollen wir vermehrt unterstützen: etwa mit individuellen Beratungen und sozialen Begegnungen oder mit Dienstleistungen wie dem Rotkreuz-Fahrdienst. Zudem kommen Pflegehelferinnen des SRK auf Wunsch zu den Betroffenen nach Hause und übernehmen deren Grundpflege. «Die Partnerschaft reiht sich ein in die Strategie von Helsana, Verantwortung als Gestalterin im Schweizer Gesundheitssystem wahrzunehmen», begründet Helsana-CEO Daniel H. Schmutz die Zusammenarbeit.

genbetreuung»: zwei wichtige Themen für

Prävention und Gesundheit. Im Bereich «Erste

Hilfe» machen sich Helsana und das SRK für den Besuch von Erste-Hilfe-Kursen stark. Die

Ersthelfenden überbrücken die Zeit zwischen

dem Ereignis und dem Eintreffen der Rettung. So verhindern sie grössere gesundheitliche

wollen Helsana und das SRK Entlastungsange-

bote für Betreuende bekannter und einfacher

zugänglich machen. Bereits heute betreuen

Beim Thema «Angehörigenbetreuung»

Schäden oder retten sogar Leben.

Mehr zur Partnerschaft von Helsana mit dem SRK:

helsana.ch/sponsoring



Freiwillige Helferin

Corinne Winkelmann ist seit 2008 bei Helsana tätig. Seit 2014 leitet sie das Team «Leistungen Pflege» in Worblaufen. Davor hat sie als Pflegefachfrau HF gearbeitet.



«Wasser hat so was Beruhigendes.»

Wenn's ihr zu heiss wird, zieht Doris Oberneder (48) kurzerhand das Badekleid an und setzt sich in den Werenbach. Das schattige Gewässer fliesst ganz in der Nähe ihrer Wohnung im Seefeldquartier in Zürich. Sie geniesst das kalte Wasser und lauscht dem Mini-Wasserfall, der hinter ihrem Rücken ins Becken plätschert.

Hier liegt eine ihrer «Inseln der Freiheit», die sie sich im Sommer in der Stadt sucht-meist nah am oder im Wasser. Oberneder wohnt nur wenige Gehminuten vom Zürichsee entfernt. Sie schwimmt in verschiedenen Freibädern rund ums Seebecken. Früher sei sie vor allem für Ausdauer und Kraft geschwommen. Heute liege ihr Fokus anderswo: «Mir geht's vielmehr ums Erlebnis als ums Ergebnis.»



Doris Oberneder entspannt sich beim Baden im Zürcher Schanzengraben. Der lauschige Ort ist für sie Glück pur.

In Zürich gibt es viel freien Zugang zum See. Das begeistert die gebürtige Linzerin heute noch, nach siebzehn Jahren in der Schweiz. In ihrer Heimat Österreich gäbe es viele verbaute Seen, deren Ufer die Öffentlichkeit nicht nutzen darf. «In der Schweiz hat fast jede Stadt ein Gewässer, meist harmonisch ins Stadtbild integriert.» Doch nicht nur Bach und See ziehen Doris Oberneder magisch an. Unlängst hat sie auf ihrem Velo den Schanzengraben entdeckt. «Eine totale Oase», schwärmt sie, «mitten in der Stadt!» Da wo sich dieses Gewässer idyllisch durch den alten Kern von Zürich schlängelt, sucht sie seither stille Orte auf. Hier lässt sich die Artdirektorin über Mittag oder abends nach der Arbeit im Wasser treiben. «Wasser hat so was Beruhigendes. Man liegt im Wasser, schaut in den Himmel – unten treibt man selber, oben treiben die Wolken...» Im Hochsommer sei sie schon mal den ganzen Schanzengraben entlanggeschwommen, während von der Promenade Business-Männer in Anzügen und Frauen in Deuxpièces und Strumpfhosen neidvoll zu ihr hinunterblickten.

Auf dem Brett sieht die Welt anders aus

Auch Stefanie Ammann (33) hält sich oft am Wasser auf. Die Hundetrainerin aus der Seegemeinde Männedorf (ZH) braucht für ihren Lieblingssport Stand-up-Paddling (SUP) nicht weit zu reisen. Eins, zwei schnallt sie das Brett aufs Autodach und fährt runter zum See. Bei dieser Tätigkeit kann sie soziale Distanz bewahren und ist trotzdem nicht allein: Ihre Hündin Emmi hüpft mit aufs Brett. Beide geniessen die Ausflüge: das Schaukeln, die Ruhe, das kühlende Nass. Mit den zusätzlichen zweiundzwanzig Kilos von Emmi auf dem Brett ist das Paddeln für Stefanie Ammann etwas strenger, dafür ist der Trainingseffekt grösser: «Mit Hund geht's

Lecker und bekömmlich: gesunde Nahrungsmittel für den Sommer

Wassermelone

Dank ihres hohen Wassergehalts ist die Wassermelone besonders knackig und erfrischend. Sie enthält viel Kalium und wenig Zucker und Kalorien.



Grillspiesse mit Fisch – oder auch mit Poulet oder Gemüse – sind bekömmlicher als Bratwürste, Steaks oder Hamburger. Sie enthalten weniger Fett und Kalorien und weit mehr gesunde Inhaltsstoffe.

Die Salatgurke ist

Vollkornbrot

Brot aus geschrotetem oder gemahlenem Vollkorngetreide enthält Kohlenhydrate und viel Ballaststoffe, sättigt lange und hält den Blutzuckerspiegel stabil. Gerade bei Hitze ist das wichtig für den Kreislauf.



Tomate

Im Sommer sind Tomaten saftig und aromatisch. Sie sind kalorienarm. erfrischend und nährstoffreich. So enthalten sie unter anderem das wertvolle Lycopin, dem Forscher eine antioxidative Wirkung nachsagen.

Joghurt mit Beeren

Joghurt kombiniert mit Beeren oder Früchten ersetzt eine Mahlzeit und schont den Darm. Dieser reagiert bei Hitze oft empfindlich. Joghurt enthält leicht verdauliches Eiweiss und ist ein guter Sattmacher.

abzubauen.

kühlend sowie reichhal-

Mineralstoffen. Zudem

hilft sie dem Körper, zu

entwässern und Säuren

tig an Vitaminen und



Tipps

10 Regeln für Sport an heissen Tagen

Regelmässigkeit

Hören Sie bei Hitze nicht einfach auf mit Trainieren. Sonst fangen Sie schon nach zwei, drei Wochen wieder bei null an.

Trainingspuls

Reduzieren Sie Ihren Trainingspuls um fünf bis zehn Prozent.

Tageszeit

Trainieren Sie frühmorgens oder abends. Vermeiden Sie die Mittagssonne.

Augen und Kopf

Tragen Sie eine Laufmütze und eine Sportsonnenbrille.

🖪 Haut

Wählen Sie wasser- und schweissfeste Sonnencremes mit hohem Schutzfaktor.

Ozon und Pollen

Trainieren Sie bei hohen Ozon- und Pollenwerten weniger intensiv.

Schatten

Suchen Sie schattige Plätze zum Trainieren, etwa unter Bäumen oder im Wald.

Schwitzen

Vermeiden Sie unangenehmes Schwitzen und tragen Sie atmungsaktive Kleider. Sie leiten den Schweiss von der Haut schnell nach aussen.

Trinken

Trinken Sie viel, aber nicht eiskalt. Mineralwasser mit viel Natrium und Magnesium ist ideal.

Zu viel Sonne

Setzen Sie sich bei Kopfschmerzen, Schwäche oder Übelkeit in den Schatten und nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich. Gehen Sie notfalls zum Arzt. erst recht in die Arme», sagt sie. Und doch sei SUP «nicht extrem anstrengend».

Weil das Paddeln mit einem Vierbeiner so gut geht, bietet Ammann sogar Lektionen für Interessierte an. «Nach zwei Lektionen können es

«Die perfekte Alternative zum Sünnele.»

eigentlich alle.» Für die Hundeliebhaberin gibt's nichts Schöneres als die Zeit mit Emmi auf dem Wasser. «Emmi und ich lieben das Stand-up-Paddling!» Diesen Sommer will sie mit der Hündin zum ersten Mal Flusstouren auf dem Brett unternehmen, denn Stehpaddeln eignet sich auch dafür. Auf dem Plan stehen Limmat und Reuss. Natürlich freut sich Amman bei ihren





Ausflügen auch über menschliche Begleitung. Regelmässig paddelt sie mit ihrem Kollegen Simon Schmitz (34) über den Zürichsee. Seit seinem Auslandjahr in Malta vor fünf Jahren ist auch er begeisterter Stehpaddler. Er sieht im SUP «die perfekte Alternative zum Sünnele». Sein Alltag im Gastrobereich ist oft hektisch. Da bietet ihm dieser Sport den idealen Ausgleich. Stehpaddeln stärkt Rumpf und Schultern und verbessert die Balance. Doch Trainingseffekte sind für Schmitz zweitranging. Entspannung ist ihm wichtiger. Er geniesst die Ruhe, die Natur, die Bewegung der Wellen. «Zudem erhält man auf dem See auf alles eine andere Perspektive.»

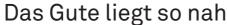
Joggen hebt die Laune

Ruhe und Natur braucht Laura Fernández (36) aus Basel nicht zwingend, um sich zu erholen.

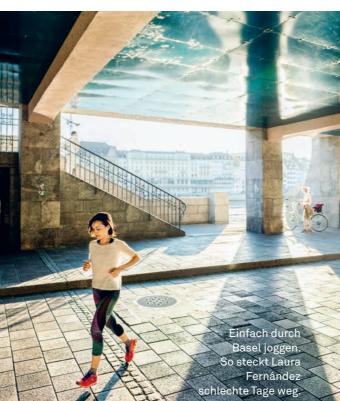
Sie sei ein «Vollblut-Stadtkind». Ihr genügen Bewegung und frische Luft. Seit das Coronavirus die Verkaufsleiterin einer Übersetzungsagentur zur Arbeit im Homeoffice gezwungen hat, joggt sie noch öfters als früher. Genauer gesagt: jeden Tag, und zwar «wann und wo immer ich kann». Bevor es losgeht, wärmt sich Fernández auf mit dem Springseil. Meistens startet sie danach direkt vor ihrer Haustür und rennt durchs Quartier «Am Ring» und entlang des Rheins. Nur selten fährt sie mit dem Velo aus der Stadt hinaus und wählt eine Joggingroute im Allschwiler Wald oder in Oberwil/Bottmingen. Sie wolle «nicht wie ein Roboter» immer die gleiche Strecke laufen. «Mal eine kleine Steigung zwischendurch, mal Waldboden, mal Asphalt.» Abwechslung sei wichtig. Mit dem Laufsport angefangen hat Fernández vor elf Jahren, weil ihr die Büroarbeit zugesetzt habe. Und Joggen mache ihr einfach Spass. Der Vorteil: Der Sport ist sehr effizient,

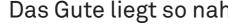
und man benötigt nicht viel dazu. «Ein paar gute Laufschuhe, etwas Motivation und Freude am Laufen.» Auch mental bringt ihr dieser Sport viel. Sie schläft besser, ist besser gelaunt. «Mit Joggen kann ich einen schlechten Tag einfach wegstecken.» Fernández läuft praktisch immer alleine, und zwar nicht erst, seit der Bundesrat

bei Outdoor-Aktivitäten Abstand fordert. «Wenn ich alleine jogge, kann ich Tempo und Distanz selber bestimmen und mich besser entspannen.» Und was, wenn sie dem inneren Schweinehund begegnet? Den kennt Laura Fernández nicht. Das Lauftraining richtet sie sich fix ein. Es gehört zu ihrem Tagesablauf, genauso wie Essen oder Zähneputzen. «Keine Ausreden!»

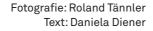


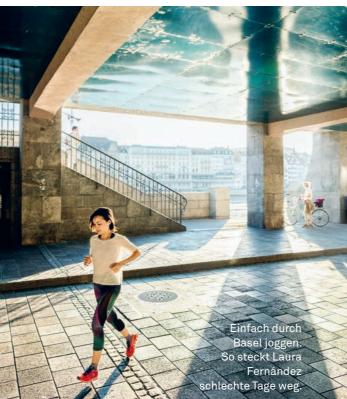
In den letzten Monaten haben wohl viele von den. Und nie ist das einfacher als im Sommer.





uns ihre nächste Umgebung zum ersten Mal richtig wahrgenommen. Und dabei entdeckt, dass man sich auch ohne Fitnesscenter, Yogaklasse und Hallenbad genussvoll und sportlich bewegen kann. Doris Oberneder, Stefanie Ammann, Simon Schmitz und Laura Fernández machen es uns vor: kleine Freiheiten, Inseln des Glücks, liegen ganz nah. Man muss sie nur fin-





merksamkeit. Wie Sie sie vor Schäden schützen - und Sie bei Sonnenbrand vorgehen.

Sonne geniessen -

aber richtig

Sommer besonders viel Auf-

Die wichtigsten Tipps gegen Sonnenbrand Wählen Sie eine Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor. Tragen Sie die

Creme dreissig Minuten vor dem Sonnenbad

Stunden und nach jedem Schwimmen ein -

auch bei wasserfesten Cremes. Meiden Sie

Belastung am höchsten. Achtung: Wind und

ist man der Sonnenstrahlung bis zu achtzig

lässt die Hitze der Sonne schnell vergessen.

Schatten sind tückisch. Auch im Schatten

Prozent ausgesetzt. Und ein kühler Wind

Weitere Tipps unter:

helsana.ch/sonnenschutz

die Sonne über Mittag. Dann ist die UV-

auf. Cremen Sie sich darauf alle zwei

Unsere Haut benötigt im

Schädliche Wirkung von UV-Strahlen

Übermässig viel Sonne begünstigt Hautkrebs. Oft unterschätzen wir die Sonne - Lichtschäden können auch ohne Sonnenbrand auftreten. Risikopersonen sollten ihre Haut alle ein bis zwei Jahre von einem Facharzt untersuchen lassen.

Prüfen Sie Ihr Risiko unter:

helsana.ch/hautkrebs



Das hilft bei Sonnenbrand

Meiden Sie die Sonne, bis der Sonnenbrand vollständig verheilt ist. Halten Sie sich in dunklen, kühlen Räumen auf. Trinken Sie viel. Ihr Körper benötigt jetzt mehr Flüssigkeit. Behandeln Sie den Sonnenbrand mit natürlichen Mitteln. Aloe Vera wirkt entzündungshemmend, kühlt und spendet Feuchtigkeit. Eichenrinde beruhigt die Haut und lindert den Juckreiz. Johanniskrautöl unterstützt die Regeneration der Epidermis.

So wenden Sie die pflanzlichen Heilmittel an:

helsana.ch/sonnenbrand

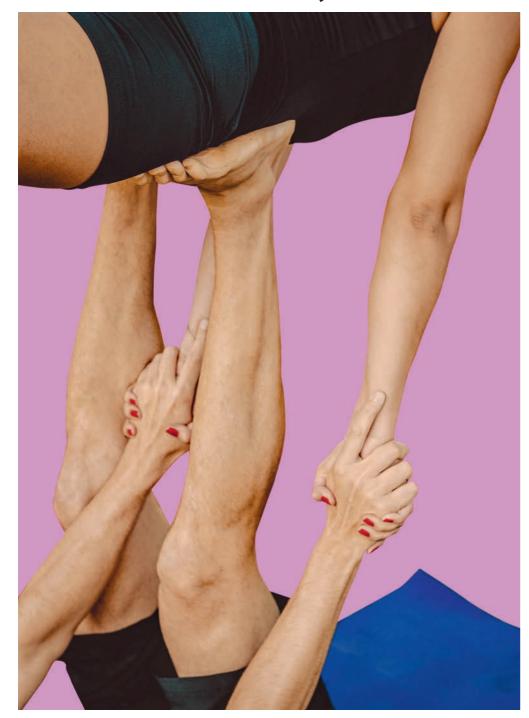


Hitze-Tipps für drinnen

- 1. Spülen Sie Ihre Unterarme immer wieder
- 2. Tragen Sie weite, lockere Kleidung. Stoffe aus Leinen, Baumwolle, Bambus oder Mikrofaser sind bei Hitze besonders angenehm.
- 3. Duschen Sie morgens lauwarm statt kalt. Eiskalte Duschen sind für den Körper belastend: Er muss sich danach wieder auf Aussentemperatur aufwärmen. Das kostet Energie.
- 4. Gönnen Sie sich in der Pause anstelle von Kaffee mal eine Glace.
- 5. Legen Sie sich Kühlpads auf die Füsse.

Coach

Wussten Sie, dass...

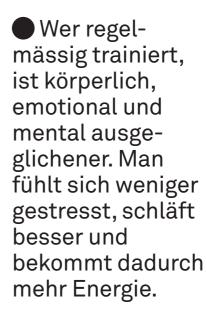


... Yoga Körper und Geist in Einklang bringt?

Yoga ist eine Philosophie und eine meditative Sportart für Menschen jeden Alters. Die Übungen fördern die innere Ruhe. Zudem kräftigen Sie den Körper.

- Yoga stammt aus Indien.
 Es wurde bereits vor mehr als 3000 Jahren praktiziert.
- Für das Training benötigen Sie lediglich eine rutschfeste Yoga- oder Gymnastikmatte und bequeme Kleidung.
- Yogaübungen stärken den Körper und machen ihn beweglicher.

Viele Menschen leiden an verspanntem Nacken oder verspannten Schultern. Yoga kann solche Beschwerden lindern oder ihnen gar vorbeugen.



Yoga stärkt
das Selbstvertrauen und
verleiht ein Gefühl
von Stabilität
und Sicherheit –
auch in herausfordernden
Situationen.



Evelyne Dürr MSc ETH Bewegungswissenschaften

Evelyne Dürr arbeitet seit 2014 bei Helsana. Als Fachspezialistin Gesundheitsmanagement engagiert sie sich im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung für unsere Kundinnen und Kunden.



Neu im Angebot: Yoga

Der Helsana-Coach hilft Ihnen, Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen. In der Helsana Coach App finden Sie neu viele Informationen und Übungen zu Yoga:

helsana.ch/coach



«Oft fehlte uns die Zeit fürs Essen.»

Ausnahmesituationen ist sich die Notfallärztin Rita Sager-Dübendorfer gewohnt. Der Ausbruch der Corona-Pandemie war aber auch für sie ein Extremfall. Ein Bericht aus der Covid-Station.

«Pizza hat es gegeben, Spaghetti wurden auch schon serviert. An einem Abend haben sie sogar grilliert. Meine beiden Teenagersöhne sind im Frühling zu Hausmännern geworden. Neben Kochen und Homeschooling haben sie angefangen, Kleider zu waschen. Eine grosse Entlastung für meinen Mann und mich. Auch er ist Mediziner. Und auch bei ihm sind lange, anstrengende Arbeitstage die Regel. Meine Arbeitstage wurden Ende März 2020 noch intensiver, als die erste Welle der Pandemie ihren Höhepunkt erreichte. Ich habe seither mein Pensum von 50 auf 100 oder wohl eher auf 150 Prozent erhöht. Anders wäre es nicht gegangen. In der heissen Phase haben mein Team und ich 70 bis 80 Stunden pro Woche gearbeitet. Neben der Betreuung von Covid-19-Patienten musste der ohnehin hektische Betrieb auf der Notfallstation ja weiterlaufen.

Die Corona-Krise hat nicht nur viele Sicherheitsmassnahmen zur Folge, sondern auch einen immensen administrativen Aufwand. So müssen wir nach einem Abstrich jeden einzelnen Befund schriftlich festhalten und anschliessend den Patienten wie auch den Behörden kommunizieren. Das nimmt viel Zeit in Anspruch. Zu Beginn der Krise klingelte das Telefon andau-

ernd: Mitarbeitende, Hausärzte und viele, viele besorgte Bürgerinnen und Bürger haben uns mit Fragen überhäuft. Damals stand ich ziemlich unter Strom. Vor allem organisatorische Fragen haben mich sehr beschäftigt. Was machen wir, wenn die Fallzahlen noch weiter steigen? Was, wenn uns die Schutzkleidung plötzlich ausgeht? Viel Zeit zum Nachdenken bleibt einem in solchen Situationen aber nicht. Man muss funktionieren. Das gilt schliesslich auch in «normalen» Zeiten bei uns auf dem Notfall. Rückblickend muss ich sagen: Wir in der Schweiz sind noch mit einem blauen Auge davongekommen – zumindest, was die Situation in den Spitälern betrifft.

Überwältigende Reaktionen

Diese Krise hat mich und mein Team richtig zusammengeschweisst. Ich habe sehr viel Solidarität gespürt. Beruflich wie privat. Nebst meinen
Söhnen haben Freunde zeitweise die Einkäufe
erledigt, und eine Nachbarin hat uns regelmässig mit frisch gebackenem Zopf verwöhnt. Auch
die Dankbarkeit der Patienten und die Reaktionen aus der Bevölkerung haben mich überwältigt. Unser Team wurde mit Geschenken und
Spenden überhäuft, ja sogar mit Pizzalieferungen. Die kamen uns sehr entgegen, denn oft
fehlte uns die Zeit fürs Essen. Solche Gesten sind
einfach nur schön. Und eine enorme Motivation, weiterzumachen.»

Rita Sager-Dübendorfer (49)

ist leitende Ärztin im Zürcher Spital Limmattal am Institut für klinische Notfallmedizin. Seit Beginn der Corona-Pandemie Anfang 2020 betreuen sie und ihr über 60-köpfiges Team auch Patienten mit Covid-19.



Wir sagen Danke und freuen uns über Ihr Vertrauen!

Schweizer Konsumentinnen und Konsumenten wählten Helsana zur vertrauenswürdigsten Marke in der Kategorie Krankenkasse.



